



科文图书

科 文 健 康 文 库

糖尿病系列

Diabetes

美国糖尿病协会推荐

糖尿病权威指南

Diabetes Comprehensive Guide

美国糖尿病协会 著



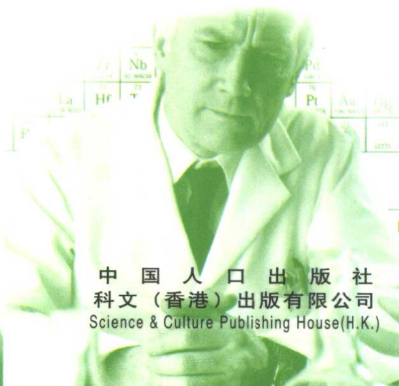
糖尿病治疗方案的设计

严格控制血糖的方法

患者的健康饮食计划

寻找适合自己的运动方式

糖尿病的家庭治疗



中国人口出版社
科文(香港)出版有限公司
Science & Culture Publishing House(H.K.)

科文健康文库·糖尿病系列译丛

糖尿病权威指南

Complete Guide to Diabetes

(美)美国糖尿病协会 编

刘猛 赵昕亮 王运宏 译

中 国 人 口 出 版 社

科文(香港)出版有限公司

Science & Culture Publishing House LTD. (H. K.)

著作权合同登记图字:01—98—1844 号

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病系列译丛/(美)文特(Vintor. F.)等著;刘俊昌等
译. —北京:中国人口出版社,1998.10

(科文健康文库)

ISBN 7—80079—516—0

I. 糖… II. ①文… ②刘… III. 糖尿病—普及读物
IV. R587.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27311 号

Copyright © 1998 by Publishing

by arrangement with American Diabetes
Association

中文简体版版权©1998 科文(香港)出版有限公司
中国人口出版社出版

科文健康文库·糖尿病系列译丛

糖尿病权威指南

中国人口出版社/科文(香港)出版有限公司出版

北京科文剑桥图书有限公司承销

北京安定门外大街 208 号三利大厦四层

邮编:100011 电话:010—64203023

购书网址:www.dang dang. com

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:18 字数:350 千字

2002 年 2 月第 2 次印刷

ISBN 7—80079—516—0

定价:29.00 元

前 言

对付糖尿病的最好武器是知识,即对糖尿病的全面了解。它能帮助人们正确评估糖尿病的危害,促使他们寻求适当的治疗与保健方法,鼓舞他们在一生中好好照料自己。50多年来,美国糖尿病协会一直致力于为糖尿病患者、他们的家人以及指导他们治疗的保健专家提供有关救护与改善生活质量的信息。我们的目标是:防治糖尿病,改善受糖尿病困扰的人们的生活。

《糖尿病权威指南》的出版是我们所编糖尿病相关读物的一个里程碑。在本书中,专家们用浅显易懂的语言,对全部三种类型的糖尿病(免疫介导型、胰岛素抵抗型与妊娠型)的各个方面都提出了精辟的建议。在这里,每一句话都经过了专家们的仔细审校,以便提供给你最新最好的有关糖尿病治疗和自我保健的信息。参与完成本书的保健专家都是糖尿病保健与研究方面的权威。

无论是刚被诊断患有糖尿病的人,还是长期的糖尿病患者,抑或普通的家庭成员,如果你们想要尽可能多地了解这种严重疾病及其威胁生命的并发症,《百科指南》能给你提供满意的答复。希望你们阅读本书并利用本书提供的知识去控制病情。如有疑问,可请教保健专家或打电话 1-800-DIABETES(1-800-342-2383),你可得到更多的信息。最后,提醒你千万注意糖尿病,不可忽略它的危害。

Mayer B. Davielson, MD
美国糖尿病协会主席

Christine A. Beebe, MS,
RD, CDE, LD
美国糖尿病协会保健与教育部主任

序

糖尿病严重危害人类健康。据统计,世界上糖尿病的发病率为 3% ~ 5% , 50 岁以上的人均发病率为 10% 。在美国,每年死于糖尿病并发症的人数超过 16 万。在我国,随着人们寿龄的延长和饮食结构的改变等,糖尿病的发病率也在逐年上升,目前中国的糖尿病患者超过 2000 万。因此如何进行糖尿病的防治和保健,已经成为国内外医学界的重要课题。由于在目前医疗条件下,大多数糖尿病尚无根治的很好办法,所以一旦罹患此疾病需要终生治疗。但患者均不可由此而忧心忡忡、悲观失望,糖尿病决不是不治之症,关键是要早期诊断、正规治疗和合理保健,关键要有信心毅力和患者本人的积极参与和配合,关键是要对糖尿病有比较全面的了解和认识。因此,普及糖尿病防治知识,提高人们的自我防范能力,是保证糖尿病防治和保健效果的重要基础和前提。感谢北京科文国略信息技术有

限公司和中国人口出版社引进和出版这套糖尿病保健丛书。全套丛书共4本,分别是《202 小窍门:糖尿病患者最想知道的》、《糖尿病速查手册》、《女性与糖尿病》以及《糖尿病权威指南》。这些书都是经美国糖尿病协会推荐并资助、适合老百姓阅读的科普书。全书融知识性、通俗性、趣味性于一体,浅显易懂,内容丰富实用。相信这套丛书一定会有益于糖尿病防治知识的宣传和普及,帮助患者制定科学的治疗计划、建立合理的生活和饮食习惯、选择合适的体育锻炼方式。

由于美国和我国在医疗体制、健康保险、生活方式、饮食习惯等方面有诸多差异,所以大家在参阅此书时会发现有些地方并不适合中国国情,但为了忠实于原著,我们并未作太大的修改。好在这些差异并不多,绝大部分内容对我国的糖尿病患者都有借鉴意义。俗话说:他山之石可以攻玉,相信读者可以很好地做到“拿来主义”,洋为中用,从中获得有用的知识。

全套丛书是由北京医科大学的几位年青的研究生和老师利用业余时间翻译出来的,由于时间仓促和水平有限,书中错误和缺点在所难免。敬请广大读者不各批评斧正。

目 录

前言	(1)
序	(3)
导言:健康的生活是对糖尿病 的良好护理	(1)
第一章 何谓糖尿病	
• 糖尿病的分型	(6)
• 谁易有糖尿病	(9)
• I型还是 II型	(13)
• 谁易患糖尿病	(16)
• I型糖尿病的发病原因	(18)
• II型糖尿病的发病机理	(27)
• 妊娠型糖尿病的发病机理	(32)
• 糖尿病生物学	(33)
• 历史回顾	(34)
• 20 世纪的进展	(36)

第二章 糖尿病的治疗

- 糖尿病治疗方案的设计(41)
- I型糖尿病的治疗(45)
- II型糖尿病的治疗(50)
- 妊娠型糖尿病的治疗(64)

第三章 良好的健康护理和你的健康护理小组

- 良好的开端(71)
- 队长:你自己(72)
- 找位好医生(77)
- 队中的其他成员(83)
- 糖尿病讲解员(84)
- 营养学家(86)
- 运动生理学家(92)
- 心理健康咨询员(94)
- 眼科医生(96)
- 足医(100)
- 药剂师(103)
- 牙科医生(104)
- 你的皮肤科医生(106)
- 充分利用好你的健康护理队(107)

- 保持充分交流的重要性.....(109)
- 大体展望.....(110)
- 拜访你的医生.....(111)
- 进行体检.....(114)
- 糖基化血红蛋白试验.....(119)
- 征求另外医生的意见.....(123)

第四章 胰岛素的详细介绍

- 胰岛素的类型.....(129)
- 购买和贮存胰岛素.....(138)
- 使用胰岛素.....(143)
- 胰岛素方案.....(167)

第五章 控制血糖

- 为什么需要对血糖进行调控.....(183)
- 检测 = 调控.....(184)
- 哪些因素会影响血中葡萄糖
的浓度.....(186)
- 血糖的自我监测.....(200)
- 急病症.....(211)

第六章 糖尿病检测工具

- 血糖检测仪.....(244)

• 血糖浓度检测试纸	(259)
• 取血针	(264)
• 井井有条的检测记录	(267)
• 其他需要注意的细节	(268)
• 选购药品与器具	(271)
第七章 严格地控制糖尿病	(275)
• 标准型控制和严格型控制	(277)
• 严格的血糖控制是否适用于你	(280)
• 进行血糖严格控制需要事先 进行培训	(287)
• 选择血糖控制目标	(289)
• 严格控制血糖的方法	(301)
第八章 健康的饮食	(313)
• 一份健康饮食的食谱应该 包括些什么	(317)
• 食物金字塔中的不同食物	(319)
• 饮食疗法:你的健康饮食计划	(339)
第九章 保持健康	(372)
• 锻炼开始之前的注意事项	(374)
• 安全的锻炼	(377)

- 体育锻炼与血糖水平(386)
- 体育锻炼与妊娠(396)
- 寻找适合自己的运动方式(398)

第十章 糖尿病并发症及其预防

- 并发症与葡萄糖(409)
- 控制血糖之外的措施(412)
- 并发症的处理(416)
- 心血管疾病(417)
- 肾病(427)
- 神经疾患(431)
- 感染(438)

第十一章 糖尿病与性

- 血糖控制与雌激素循环(445)
- 避孕(459)
- 性生活(465)
- 妊娠(475)

第十二章 糖尿病的家庭治疗

- 患病之后的感觉(498)
- 家庭的力量(505)
- 求助(508)

• 情绪与糖尿病.....	(509)
第十三章 普及糖尿病知识	
• 歧视.....	(516)
• 健康保险.....	(535)
词汇表.....	(546)
附录.....	(556)

导言： 健康的生活是对糖尿病 的良好护理

即使患了糖尿病,你的生活方式与正常人相比也没有太多的区别。你的饮食与锻炼方案与所有正常人为追求健康而订的饮食与锻炼方案完全一样。尽管按这种方案安排自己的生活并不能治愈你的糖尿病,但它确能使糖尿病始终处于你的控制之中。

美国糖尿病联合会的目标是防治糖尿病,提高所有受糖尿病困扰的人的生活质量。为达此目标,联合会编写了本书,去指导那些具有自我护理能力的糖尿病患者更好地控制病情。希望你阅读《糖尿病权威指南》后,能提出问题、仔细思索,并积极参与制定你自己的健康护理方案,从而成为一名对自己健康护理方案心中有数的人。你将学会当体内血糖水平远远偏离正常水平时采取何种措施去恢复血糖平衡。靠健康的生活去控制糖尿病,你就能防止或延缓多种糖尿病并发症的发生。

没有人比你更关心你的健康,也没有人比你能更好地执行你自己选定的健康护理方案。不过,仅靠自己一个人的努力是不够的。成功的糖尿病护理是集体努力的结果。你与你的健康护理人员一起构成了负责你健康护理的集体。你应尽可能地学习有关糖尿病的知识,了解它如何影响你的健康,遇有疑问,不要放过,直到弄懂为止,要做到自己能保护自己的健康。虽然医生、糖尿病教育人员或营养学家能够根据你的情况与要求告诉你怎样去做,并给你提供有关的信息,但是,做出对你健康攸关的抉择并一生去忠实执行还得

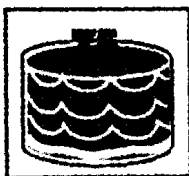
全靠你自己。

无论是刚被诊断患有糖尿病的人,还是长期的糖尿病患者,无论你患的是Ⅰ型(免疫介导型)、Ⅱ型(胰岛素抵抗型)、抑或是妊娠型糖尿病,你需要做的与健康密切相关的几件事基本一样:学会与糖尿病相处,保持生活的高质量,并将日复一日的糖尿病护理自然纳入你的日常生活之中。首先,树立起能“管理”好糖尿病的信念是至关重要的。糖尿病护理常易受挫,一些这方面的老手也难免失手。一条通往成功的捷径是稳扎稳打,一次只执行方案中的一项内容,而不是急不可耐地想一下子全面控制住糖尿病。先找出你觉得最重要的目标,并努力完成。例如,你在采用胰岛素精细调控血糖水平之前,先完成一个定期进行血糖测定的方案。又如你在修改饮食方案以前,先把每周散步的次数增加到5次。一旦首要目标顺利完成,你就可着手对付其他目标。

《糖尿病权威指南》提供大量信息以指导你与糖尿病相处融洽。每当你学到更多的有关糖尿病的知识,你就增加了自己患上该病后能健康长寿的机会。不过,要想与糖尿病相处融洽,了解糖尿病只是做了所需

努力的一部分。其余部分的关键之处在于患者本人对自身了解的多少。最好的糖尿病护理方案都是个人化的方案。所以,你對自己本身了解越多,对自己究竟需要什么了解越多,你就越能及时修正自己的糖尿病护理方案,使之更好地适合你的生活。

糖尿病患者如何去拥有健康生活



- 接受自己已患糖尿病的现实。
- 懂得血糖控制不好会引起严重的并发症,尽管你这时可能感觉不错。
- 组建自己的健康护理队,队里成员包括学识渊博、细心周到的医生,营养学家和其他专家。
- 确信在健康护理队的帮助下,通过养成健康的饮食与锻炼习惯,自我监测血糖,使用糖尿病口服药和胰岛素,你可以控制住糖尿病。
- 通过一切可能途径了解糖尿病,如阅读、向别人请教、参与糖尿病教育计划。
- 了解糖尿病最近的研究成果与有关仪器,如果需要应设法弄到它以利控制病情。
- 了解自身状态。调查表明,疲劳、情绪不稳定及其他一些问题都与血糖水平有关